

Yoga für Alle



Das klassische Hatha -Yoga verbindet durch Körperübungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama), Meditation und Entspannungsübungen Körper und Geist miteinander.

Hatha -Yoga hat eine ausgleichende Wirkung: Es kann beruhigend aber auch anregend wirken, je nachdem wie man sich fühlt und wie man die Übungen ausführt.

Im Laufe der Jahre habe ich einen ganz eigenen Yoga -Stil entwickelt, bei dem ich mein Wissen und meine Erfahrung als Physiotherapeutin und Cranio -Sakral -Therapeutin genauso integriere wie auch meine Kenntnisse als NLP -Practitioner und Kinesiologin.

Es fließen Übungen aus dem Lachyoga (Hasiya -Yoga), der Thai -Yoga -Massage, der Fußreflexzonenarbeit oder des Augenyoga mit ein. Außerdem erfahren die Yogaschüler Wissenswertes über die Yogaphilosophie, die traditionelle Chinesische Medizin und dem Ayurveda, der Traditionellen Indischen Medizin.

Kurszeiten: Montags, Dienstags und Donnerstags
von 20:00 bis 21:30 Uhr

Kursort: Praxis für Physiotherapie Susan Holze -Apell
Landhausstr. 17, 69115 Heidelberg

Für weitere Informationen

Susan Holze -Apell
Physiotherapeutin und Yogalehrerin

Tel.: 06221 -21128
E-Mail: info@susanholze.de